Duygusal İhmal Nedir?

Duygusal ihmal, sağlıklı çift ve evlilik ilişkilerinde eşlerin birbirlerine karşılıklı olarak sağladıkları duygusal desteği vermeme halidir.

Duygusal İhmal ve Duygusal İstismar Aynı Şey mi?

Duygusal ihmal ve duygusal istismar birbirinden farklıdır. Duygusal ihmalde eşin duygusal durumunu destekleyici davranışların tümüyle bırakılması, destekleyici rolün bırakılarak eşe yönelik destekleme sorumluluğu yokmuş gibi, umursamaz davranılması bulunur.

Duygusal istismarda ise, eşin duygusal olarak incinmesine ve acı çekmesine neden olan sözlerin söylenmesi ve duygusal olarak inciten davranışların yapılması yer alır.

Kısaca duygusal ihmalde eşe duygusal destek verme sorumluluğunu reddetme ve kesme davranışları görülürken, duygusal istismarda ise eşe duygusal destek verme anlamına gelen ve onun iyi hissetmesini sağlayan davranışların tam tersi şekilde davranarak acı çektirilmesi görülmektedir.

Duygusal istismarda eşin duygusal olarak yaralanması ve bu şekilde zarar görmesi özelliği bulunur. İstismarcı eş alay eder, sürekli olarak eşini eleştirir, suçlar veya onunla alay eder. Onun incindiğini ve acı çektiğini görse de olumsuz davranışlarını sürdürür.

Duygusal ihmalkarlık yapan eş ise, eşinin ihtiyacı olan duygusal desteği tümüyle çeker, onun iyi hissetmesini sağlayan davranışları kesip, ona iyi gelen sözleri söylemeyi durdurarak, duygusal açıdan eş desteği anlamına gelen şeyleri tümüyle geri çeker.

Evrensel olarak çift ve evlilik ilişkilerinde çiftlerin birbirlerine karşılıklı olarak vermelerini beklediğimiz duygusal destekte, olumlu ve olumsuz yaşantıların paylaşımı, karşılıklı anlayış, birbirinin iyiliğini ve yararını gözetmek gibi işlevler yer alır. Bu işlevler, hem ilişkinin, hem de ilişkideki iki insanın karşılıklı duygusal paylaşımlarıyla, ve özellikle duygusal bir temele dayanarak gerçekleşir.

Aslında hem duygusal ihmal, hem de duygusal istismar eşe şiddetli olumsuz duygular hissettirerek acı çektirir. Sağlıklı ve mutlu ilişkiler incelendiğinde, bu ilişkilerde duygusal ihmal ve duygusal istismarın bulunmadığı görülür. Duygusal ihmal ve istismar, ilişkiyi bozarak bitmesine neden olurken, ihmal ve istismara maruz kalan eşin psikolojik sağlığına da zarar verir. Yaşamdan aldığı zevki azaltır, dışlanma, değersizlik, suçluluk ve öfke hissetmesine neden olur.

Eşlerin Birbirine Duygusal Desteği Nasıl Olur?

Eşlerin birbirine karşılıklı olarak duygusal destek vermelerinin çok çeşitli yolları ve birçok türü bulunur. Duygusal desteğin biçimlerini sınırlandırmadan ve kategorize etmeden genel olarak ifade edersek:

Yakın paylaşımlar, eşlerin birbirine özel ve kendilerine özgü paylaşımları yoluyla duygusal destek vermeleri mümkündür. Bunu biraz daha netleştirirsek, sarılmak, dokunmak, öpmek, yanına oturup gözlerine bakmak, yanındayken ona dikkat etmek, eşin yanında olduğunu ve ona değer verdiğini hissettirmek, onu korumak, ona değer verdiğini göstermek, onu önemsediğini gösteren davranışlarda bulunmak, ona yardım etmek, ona hizmet etmek, onunla birlikte zaman geçirmek, onu anladığını göstermek, onu hissetmek, onunla empati yapmak ve burada yazmadığımız çok daha fazla davranış, eşe duygusal destek vermenin farklı yolları ve fırsatlarıdır.

Duygusal İhmal ve Boşanma

Boşanma düşüncesi ve boşanma süreci, birçok olumsuz duygunun (kaygı, korku, endişe, üzüntü, öfke, suçluluk gibi) bir zincir gibi zaman zaman ve bir anda şiddetli biçimde hissedildiği anlar yaşanmasına neden olur. Tüm bu olumsuz duygular ve bazen de olumsuz bedensel hisler normal tepkilerdir. Bu tepkilerin şiddeti, ilerleyen zamanla ve kişinin kendisine iyi gelen şeyleri yaşamına dahil ederek farklı, daha olumlu yaşantılarla ve daha anlamlı bir yaşam kurmasıyla birlikte azalacaktır.

Boşanma Sürecini Kolaylaştırmak

Duygusal ihmalkarlık ya da duygusal istismarcılık yapan bir eşle anlaşma sağlamak ya da onunla beraber, karşılıklı oturup konuşarak bir orta yol bulmaya çalışmak, ya da onu değiştirmeye çalışmak bazen işe yarasa da, çoğunlukla travmatik biçimde ve amaca ulaşmanın mümkün olmadığı şekillerde sonuç verir.

Bu noktaya, yani ayrılma ya da boşanma kararı alma noktasına geldiğinizde, ikiniz için doğru olan bir kararın verilmesi için bir arabulucunun desteğini almanız yararlı olacaktır. Eğer mümkünse, özellikle bu konuda uzmanlaşmış bir psikologdan ve avukattan yardım alın.

Boşanma kararı aldığınızı açıklamanız ve boşanma ile ilgili tüm koşullarınızı ifade etmeniz gibi tüm önemli anlarda arabulucuların en az birinin hazır bulunduğu bir ortamda bunları ortaya koyun. Arabulucu olarak psikolog veya avukatın olmadığı bir ortamda iseniz bu rolü üstlenebileceğini düşündüğünüz yakınlarınız arabulucu olma görevini üstlensinler.

Planlarınızın ve planlarınızın detaylarının hukuksal terimlerle ifadesi ve bunların resmi dilekçeye dönüştürülmesi, bu aşamanın önemli

aşamalarından bir tanesidir. (Eski) eşle bunların tartışmasına ya da savaşına girmemeye, onun verdiği abartılı tepkiler karşısında duygusal patlamalar yaşamamaya dikkat edin ve sakin kalın. (Eski) eşin zorlama ve dayatma yapmaya çalıştığı anlar olabilir. Bunların hiçbirini kabul etmek zorunda olmadığınız gibi, koşullarınızda yer alan maddelerde hiçbir değişiklik yapmak zorunda da değilsiniz. Önemli olan, boşanma işleminin bir an önce ve nasıl olursa olsun hemen gerçekleşmesi değil, sizin koşullarınızın büyük bölümünün yerine getirilerek, ve haklarınızı alarak gerçekleşmesidir.

Boşanmanın Olumsuz Etkileriyle Başaçıkmak

Boşanma sizi bazen olumsuz duygusal etkileriyle zorlasa da, size özellikle iyi gelen, sizi iyi hissettiren şeyleri yapmak, sizi desteklediğini hissettiğiniz en yakınlarınızın desteklerini alarak, hem arkadaşlarınızın hem de ailenizin yardımıyla güçlenmek, sizin daha iyi hissetmenize yardımcı olur.

Yepyeni ve bembeyaz bir sayfa açarken kendinize değer vermeniz, (eski) eşin önemsemediği duygularınıza ve size ait olan her şeye özel önem vererek yaşamınızı keyifli hale getirdiğinizi görmek size iyi hissettirir.

Bir süreliğine, zamanınızın çoğunu sevdiğiniz etkinliklere, spora, sevdiğiniz ya da denemeyi hep istediğiniz keyifli hobilere ayırın. Kendinize bir haftalık aktivite programı oluşturun ve o programa uyun. Haftanın her günü, belli bir saatte ve belirlediğiniz süreyle sizi iyi hissettiren, olumlu duygular hissetmenizi sağlayan birkaç aktivite, arkadaşlar ya da yakın akrabalarla buluşmalar, ve yakın, içten, samimi paylaşımlar.

Sizi duygusal açıdan destekleyen bir yaşam kurmak için attığınız büyük ya da küçük her adımın değerli olduğunu kendinize sık sık hatırlatın.

Zaman zaman olumsuz duygularınız ve hisleriniz olsa da, zamanla ve kendinize özel olarak kurduğunuz yeni yaşamın etkisi ile gitgide zayıfladıklarını göreceksiniz.

Yaşamınızda açtığınız yepyeni ve bembeyaz sayfayı, kendinize özel olarak kurduğunuz yeni yaşamla ve o yeni yaşamın iyi hissettiren güzel anılarıyla süslemeyi, her nefesin, her anın tadını çıkarmayı, gülümsemeyi, doya doya gülmeyi ve yeri geldiğinde kahkahalar atmayı sakın unutmayın...

Uzm. Klinik Psikolog Serhat DAMAR